



DOCUMENTO ENTREGABLE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL (PTP)

Módulo 2

1. Pensamientos y emociones de las actividades llevadas a cabo.

La actividad *cuatro a la vez* representó en primer momento ansiedad por iniciar la actividad desde el momento de darla a conocer ya que todos deseaban participar, la facilidad por llevar una comunicación no verbal tanto Kinésica como Proxémica fue una habilidad que la mayoría expresó; esto logró que trabajaran su interior y controlaran su efusividad para pensar y encaminar esa emoción a centrarla en llevar el verdadero mensaje al receptor.

Por otro lado; *veo y siento ¿qué es?* fue una actividad que conocían algunos de ellos, aunque no mostraron en su mayoría mucho asombro por realizarla se generó aceptación y curiosidad por quienes no la conocían. La participación fue fluida, orgullosos en algunos casos por cumplir con el objetivo, otros más se esforzaron por alcanzarlo y finalmente compartieron sus resultados donde tuvieron tolerancia y gusto de sus resultados.

2. ¿De qué manera se promovió la comunicación asertiva durante las actividades llevadas a cabo?

Desde el momento que expresaron abiertamente su opinión al conocer algunos de ellos la actividad; sin embargo, tuvieron la apertura para realizarla, desenvolviéndose con respeto entre ellos y evitando conflictos por opiniones diversas.

3. Hoy tus alumnos reconocen la importancia de la comunicación asertiva ¿por qué?

Hasta el momento no se ha logrado que **todos** lleguen a cumplir con esta meta, el contexto familiar en el que se desenvuelven en algunos casos es difíciles y poco favorables, carentes de respeto y valores fundamentales para un bienestar emocional y una convivencia pacífica; y es en ellos cuando no logran identificar sus emociones y equilibrar sus reacciones

positivamente donde prevalezca esta comunicación asertiva. Sin embargo, se seguirá trabajando para que encuentren ese camino y evitar rechazo en diferentes ámbitos.

4. Describe para ti las actividades más significativas de este segundo módulo, y cómo hasta ahora las pones en práctica.

El transformar nuestro estilo de vida practicando meditación, realizar una respiración adecuada, hacer actividad física, entre otras; nos llevará a tener una salud mental y un bienestar emocional adecuado que nos conduzca a mejorar nuestras relaciones personales con una comunicación asertiva, esto hará la diferencia para enfrentarnos a los retos que se nos presenten en nuestro día a día

¡Todo es posible!

1. Evidencia fotográfica o en audio de las actividades realizadas y descripción de cada una.



Mencionaron una emoción, utilizando lenguaje no verbal, los estudiantes de pie seleccionarán de los que estén sentados a uno que tenga como fortaleza la emoción mencionada.





Los estudiantes se colocan de espaldas, uno deberá describir un objeto, el otro dibujará lo que haya escuchado sobre el papel basándose en lo que les digan. Finalmente comparten sus resultados.



Rúbrica PTP 2

Instrumento para evaluar PTP del módulo 2					
Evidencia: cuadro de sistematización y reflexión					
	Insuficiente	Suficiente	Satisfactorio	Destacado	
Indicadores	1	3	4	5	Observaciones
1. Identifica y explica tres emociones y sentimientos personales generados por las actividades realizadas.					
2. Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades del mini proyecto 2.					
3. Pone en práctica estrategias, ejercicios y herramientas del módulo 2.					
4. Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.					